



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

[repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261](https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261)

---

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

---

## *Health Education*

### ON THE ADVANTAGES OF MOTHER'S MILK

**About This Lesson:** Dr. Vineeta Modi talks about the importance of mother's milk for the development of the immune system in the infant.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/67975](https://hdl.handle.net/2152/67975)

#### Hindi Transcription

हां... हम बच्चों को विभाजित करते हैं ग्रुप्स में... सबसे पहले पैदा होने से 28 दिन की हम ग्रुप के बच्चों को या उतने, 28 दिन तक के बच्चों को हम नवजात शिशु कहते हैं या infants कहते हैं हमारी medical terminology में... और उसके बाद बारह साल तक की उम्र में हम बच्चों को लेते हैं... अब मैं आपको सबसे पहले बताऊंगी पैदा होने से 28 दिन तक के बच्चों की उम्र में... हमारे यहां, पुराने जमाने में ये कहा जाता था कि बच्चों को, मतलब जो, पुराने जमाने में था कि सिर्फ मां का दूध पिलायें... आजकल बहुत सारी थ्योरीज़ आ गई हैं कि ग्राइप वाटर पिलायें... मतलब और सारी चीजें पिलायें... पानी पिलाना चाहिये... गाय का दूध पिलाना चाहिये... हम इन सब चीजों से बच सकते हैं अगर हम बच्चे को सिर्फ और सिर्फ और सिर्फ मां का दूध दें... मां के दूध में 99 प्रतिशत पानी है और बाकी एक प्रतिशत जो है, मां का दूध बदलता रहता है बच्चे की उम्र के हिसाब से... पहले जो दो दिन मां का दूध आता है वो fat cells में ज्यादा होता है, कार्बोहाइड्रेट में ज्यादा होता है... जो बच्चे का वजन बढ़ाने में बच्चे की मदद करता है... और उसके बाद हर उम्र के हिसाब से, बच्चे की उम्र के हिसाब से मां के दूध में कुछ कुछ नियंत्रण होता रहता है... कुछ कुछ परिवर्तन होता रहता है उस बच्चे की उम्र के हिसाब से... गांव में कई जगह ये प्रचलन है, even शहर में कई जगह ये प्रचलन है कि पहले दो दिन का दूध बच्चे को नहीं देना चाहिये... उससे उनसे related उनके कुछ superstitions हैं... लेकिन अगर हम सिर्फ बच्चे को मां का दूध दें तो हम डायरिया जैसी आम बीमारी से बच सकते हैं... दूसरा, मां का दूध बच्चे की इम्यून सिस्टम को बढ़ाने में मदद करता है... उसको शक्ति देता है कि वो बीमारी से लड़ सके... अगर हम बच्चे को मां का दूध नहीं पिला रहे हैं तो वो शक्ति बच्चे के शरीर में पैदा नहीं हो पाती... ये शक्ति सिर्फ एक दो साल के लिये नहीं होती, ये शक्ति आपको, पूरी उम्र आपके काम आयेगी... तो अगर हम किसी भी तरह से बच्चे को अपनी मां का दूध नहीं दे रहे हैं, तो हम उसे इस चीज से बचा रहे हैं कि उसका इम्यून सिस्टम ना बन पाये और उसे आजीवन फिर दिक्कत होगी... आजीवन वो बहुत जल्दी जल्दी बीमार पड़ेगा... या किसी भी तरह की उसको इम्यून रिलेटेड प्रॉब्लेम हो सकती है...

## Hindi Vocabulary

नवजात शिशु	New born baby
मां का दूध	Mother's milk
ग्राईप वाटर	Gripe water
गाय का दूध	Cow's milk
कार्बोहाईड्रेट	Carbohydrate
वजन	Weight
नियंत्रण	Control
परिवर्तन	Change
डायरिया	Diarrhea
आम बीमारी	Common disease
इम्यून सिस्टम	Immune system
शक्ति	Strength/energy
बीमारी	Illness/disease
शरीर	Body

## Hindi Questions

### 1) मां का दूध बच्चे को कैसे फ़ायदा करता है?

- 1) डायरिया जैसी आम बीमारी नहीं होती
- 2) शुरु का दूध बच्चे का वज़न बढ़ाने में मदद करता है
- 3) बच्चे का इम्यून सिस्टम बढ़ाने में मदद करता है
- 4) सब

## 2) गाँव और शहर में माँ के दूध के बारे में क्या प्रचलन है?

- १) माँ का दूध नहीं पिलाना चाहिये
- २) माँ का दूध पहले दो दिन नहीं पिलाना चाहिये
- ३) बाज़ार का दूध पिलाना चाहिये
- ४) माँ का दूध तीन महीने तक नहीं पिलाना चाहिये